



COV TSWV YIM rau COV NEEG LAUS

Kev Tswj thaum Lub Caij Ntuj No

- ❖ Hnav cov ris ntev, cov rissov, cov ris lo kiag tawv nqaij los sis cov looj kom txhais ceg sov.
- ❖ Hnav ob peb tshooj tsho thiab cov tsho uas yog ntaub plaub tsiaj tshooj rau sauv los sis hnav ib lub tsho tiv cua tuaj rau hauv qab ntawm lub tsho loj sov.
- ❖ Tsis txhab hnov qab txog qhov uas yuav ntoo ib lub kaus mom uas yog cov ntaub plaub tsiaj los sis cov ntaub tsis tseeb (synthetic); qhov sov hauv koj lub cev dim los ntawm koj lub taub hau; npog koj lub taub hau.
- ❖ Cov hnab looj tes uas tsis muaj ntiv tes mas nws sov dua cov hnab looj tes uas muaj ntiv tes; lawv muab cov ntiv tes tso ua ke.
- ❖ Thaum uas no heev hnav ib tshooj ntaub uas yog polypropylene kom sov ntxiv thiab kom tshem tau cov hws kom deb ntawm lub cev.
- ❖ Nyob kom qhuav qhawv. Hloov cov ris tsho uas ntub kom tiv thaiv tau qhov uas cov pa so hauv lub cev yuav dim tau mus.
- ❖ Nco ntsoov qhia rau koj lub tuam txhab tauj hluav taws xob ua ntej yog hais tias qhov uas tsis muaj hluav taws xob lawm yuav ua tau kom tuag taus los sis yuav muaj kev hauv rau txoj kev ruaj ntseg.
- ❖ Nug ib tug phooj ywg los sis ib tug neeg txheeb ze kom tuaj saib xyuas koj ib hnub ob zaug thaum uas cov huab cua nws no heev.
- ❖ Mloog cov kev tshaj tawm xov xwm kom paub txog cov xov tam sim no. Ceev ib lub xov tooj cua uas siv roj teeb nrog rau ib co roj teeb seem ntxiv.
- ❖ Ib lub xov tooj uas tsis txuas hlua yuav tsis ua hauj lwm thaum uas hluav taws xob tuag tas. Nco ntsoov kom koj muaj ib lub xov tooj uas siv tau yooj yim uas ntsia ncaj qha rau ntawm ib lub qhov xov tooj. Ib lub xov tooj ntawm duav yog ib txoj kev uas yuav xaiv tau thiab.
- ❖ Ceev ib lub teeb xais thiab ib co roj teeb cia nyob kom ncaj ke.
- ❖ Muab cov tshuaj noj kom kav 10 hnub thiab khaws daim ntawv uas muaj cov xov tooj uas yuav hu tau thaum muaj xwm ceev tso rau ib qho chaw.
- ❖ Ua kom cov cua sov mus tsis tau rau tej chav li ib pliag.
- ❖ Xyuas seb puas muaj cov tsos mob tias lub cev nws tsis sov txaus lawm. Cov no muaj xws li kev tshee uas tswj tsis tau, tsis nco

qab dab tsi, tsis nco tom ntej tom qab, tus
kheej tsis nyob ua ke, hais lus tsis meej,
tsaug zog, thiab zoo nkaus li nkees nkees.
Yog hais tias pom tias muaj cov no, coj tus
neeg ntawd mus rau ib qho chaw sov, thiab
muab tus neeg ntawd hnav cov khaub
ncaws uas sov. Muab daim pam los vov tag
nrho tus neeg lub cev. Ua kom qhov nruab
nrab ntawm lub cev nws sov ua ntej uas
muab dej sov rau haus yog hais tias tus
neeg ntawd nws meej pem. Nrhiav kev pab
kho mob kom sai li sai tau.